Dimanche 27 mars 2011
le Triathlon Club du Montreuillois
vous propose de participer à la 1ère Edition
de l'Animation

La Tri-Montreuilloise

Rando-Triathlon

Une organisation du TCM
http://triathlonmontreuillois.blogspot.com

Nager	Pédaler	Courir
50 à 1500m	10, 20, 30 ou 40km	1,6 4,5 6,8 ou 9,2km

Triathlon Club du Montreuillois
tcm.randotriathlo@laposte.net

Vous choisissez vos distances et vous enchaînez les trois sports dans l'ordre pratiqué en triathlon (N, P, C)

Pas de chrono, pas de premier, pas de dernier, pas de gros lot

Faites le premier pas !

En toute convivialité et liberté, sous forme de randonnée
Venez faire avec nous votre 1er triathlon de l'année
ou votre premier enchaînement de printemps

Un seul principe : se faire plaisir et pourquoi pas en famille !

Gratuit

Limitée à 160 participants

Ce qu'il vous faut : un vélo, votre sourire, vos yeux pour admirer notre magnifique contrée et un peu de courage pour franchir quelques côtes à vélo et quelques faux plats en course à pied (la marche n'est pas interdite !), mais rien de trop méchant.

Inscrivez-vous à l'aide du bulletin, avant le samedi 19 mars 2011
et
Rendez-vous dimanche 27 mars 2011 au TCM Piscine de la CCM, Chemin Blanc 62170 ECUIRES
"La Tri-Montreuilloise" à partir de 7h30 et jusqu'à 13h30 (7h30 : retrait de votre sac participant et dépôt de votre vélo au parc à vélos, 8h30 : premiers nageurs)

* * * * * *

REGLEMENT *à lire attentivement* *et* BULLETIN D'INSCRIPTION *à remplir avec attention*

1 Le Triathlon Club du Montreuillois organise le 27 mars 2011 une manifestation sportive appelée "La Tri-Montreuilloise", elle est placée sous l'égide de la Fédération Française de Triathlon (FFTri).

2 "La Tri-Montreuilloise", est une manifestation conviviale, se déroulant sous le principe d'une randonnée à allure libre, sans esprit de compétition, sans chronométrage, sans classement ni remise de prix. Elle consiste à enchaîner dans cet ordre : la natation, le vélo et la course à pied (voire la marche).

3 Cette animation est ouverte à tous à partir de 12 ans révolus le 27 mars 2011. ***Tout mineur doit être autorisé à participer par un responsable / représentant légal***. ***Les mineurs (de plus de 12 ans et de moins de 18 ans le 27 mars 2011) devront obligatoirement être accompagnés pendant toute la durée de "La Tri-Montreuilloise" d'un représentant légal ou d'une personne majeure mandatée par ce dernier. (Trois mineurs maximum par représentant légal).***

4 **L'inscription** à "La Tri-Montreuilloise" est **gratuite**. Pour mieux gérer notre organisation, "La Tri-Montreuilloise" est limitée à **160 participants**.

5 La **piscine est ouverte de 8h30 à 11h00** (sortie du bassin), et la dernière partie sportive (course à pied ou marche) de **"La Tri-Montreuilloise" est close à 13h30**.
A l'issue de leur rando-triathlon les participants seront les bienvenus à l'espace de restauration au COSEC "ancien" (à proximité de la piscine) ouvert de 11h00 à 15h00. Les repas souhaités (5€ le repas) doivent être réservés par le bulletin d'inscription.

6 Le retrait définitif des vélos du parc vélos et des sacs personnels doit être fait au plus tard à 14h00, l'espace douche de la piscine sera ouvert jusqu'à 14h00.

7 Afin d'en faciliter la gestion, les bulletins d'inscription doivent être reçus complets et signés au plus tard le samedi 19 mars 2011, accompagnés du paiement des repas pour ceux qui le désirent. Les repas non pris ne seront pas remboursés.

8 Chaque participant s'engage à : - **respecter les dispositions du Code de la Route**, - se conformer aux consignes de l'organisateur et modalités d'organisation, aux horaires définis, - respecter les lieux traversés, à ne jeter aucun détritus, - suivre les indications des signaleurs, à rester sur les parcours fléchés et prédéfinis, - rester "Fair Play" avec les autres participants, randonneurs et usagers, - être en bonne forme physique et atteste savoir nager au moins 50m.

9 L'organisateur se réserve le droit de modifier tout ou partie des parcours et distances, souhaités et proposés, voire en cas de force majeure d'annuler une partie ou l'ensemble de la manifestation.

10 Pour la partie natation : Par sécurité et confort, la présence dans le bassin sera éventuellement régulée. La priorité est donnée au partage de la piscine par tous, l'organisateur se réserve le droit de modifier la distance maximale de natation choisie *(en cas de nombreuses demandes de plus de 1000m)*. Il est demandé aux nageurs choisissant les plus longues distances de venir nager dès l'ouverture du bassin.
Le bonnet et le maillot de bain sont obligatoires, les chaussures de cyclisme interdites à l'intérieur de la piscine (risque de glissade).

11 Pour la partie cycliste
- Chaque participant roule avec un vélo en parfait état de fonctionnement et conforme aux exigences du code de la route, plaque de cadre fournie fixée sur le cintre.
- **Chaque participant déclare être en possession d'un gilet avec bandes réfléchissantes (norme CE, type gilet jaune obligatoire en voiture) et s'engage à le mettre, hors agglomération, si les conditions de visibilité se dégradent (pluie, brouillard, faible luminosité, obscurité ou nuit, etc.)** Art. R. 431-1-1. du Code de la Route.
- Dans un souci de sécurité, et dans l'intérêt de tous, ***il est très vivement conseillé à chacun de porter ce gilet de manière permanente***.
- Le port du **casque à coque rigide (norme CE) est obligatoire**, la jugulaire doit être serrée.
- Il est de votre intérêt (appel secours ou organisation) d'emporter **avec vous** votre **téléphone portable** chargé et ouvert (celui dont vous nous avez communiqué le n° sur votre bulletin d'inscription).
- Par sécurité, chaque participant s'engage à ne pas rouler dans un groupe de plus de 12 cyclistes.
- Il est conseillé à chaque cycliste de disposer d'une trousse afin de réparer en autonomie son vélo (crevaison…).
- **L'accès aux parcours cyclistes des 30 et 40km sera fermé à 11h00**, les participants seront alors invités à emprunter les distances plus courtes.

12 **L'accès au Tour des Remparts ne sera plus possible après 13h00**.

13 L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vol (notamment de vélo), de bris de matériel et de dégradations des biens personnels des participants.

14 Chaque participant accepte le marquage de son n°su r son avant bras (permet le retrait définitif de son vélo du parc vélo, l'accès à son sac personnel en consigne).

15 Les renseignements fournis lors de l'inscription sont uniquement utilisés pour faciliter le traitement des inscriptions et vous informer de la vie de notre club ainsi que nos manifestations futures. Ils ne sont en aucun cas communiqués.

16 Afin de promouvoir l'activité du TCM, chaque participant accorde et cède le droit à l'organisateur, de publier sur quelque support que ce soit les photographies et vidéos prises à l'occasion de la manifestation "La Tri-Montreuilloise".

17 Chaque participant dispose d'un droit d'accès, de modification ou de suppression des données le concernant (loi "Informatique et Libertés" du 06/01/1978) sur simple demande écrite au Triathlon Club du Montreuillois Piscine de la CCM, Chemin Blanc 62170 ECUIRES.

18 **En signant son bulletin d'inscription chaque participant reconnaît avoir lu et approuve le présent règlement. Il s'engage à le respecter. Cela vaut également pour tout mineur inscrit et autorisé à participer par son représentant légal.**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Animation : "La Tri-Montreuilloise" Rando-Triathlon

Dimanche 27 mars 2011

Organisation : Triathlon Club du Montreuillois

Piscine de la CCM Chemin Blanc 62170 ECUIRES

Participant majeur : Remplir les parties 1, 5-6

Participant mineur (+ de 12 ans et - de 18 ans au 27/03/2011) : Remplir toutes les parties 1 à 6 (accompagnement d'un majeur obligatoire)

Si plusieurs mineurs (trois maximum) souhaitent être accompagnés par un même majeur responsable ou mandaté :
⇨ Remplir alors toutes les parties 1 à 6 sur autant de bulletins d'inscription que de mineurs accompagnés

1 Le Participant mineur ou majeur (merci d'écrire lisiblement et en CAPITALES)

NOM / Prénom : . . . . . **Né(e) le :** . . . . . .

Adresse : . . . . . .

. . . . . .

Code postal : . . . . . **Ville :** . . . . . .

Email : . . . . . .

Tél. fixe : . . . . . **Tél. portable :** . . . . . .

Licencié(e) FFTri : ❍ **Oui** ❍ **Non** **N°de Licence :** . . . . . .

Je nagerai : ❍ en brasse ❍ en crawl J'envisage de nager . . . . . mètres (1500m maxi)

Distances maximales préconisées : 12/13 ans : 300m, 14/15 ans : 400m, 16/17 ans : 400m, - de 18 ans : 500m

A vélo, je choisis le parcours de : ❍ 10km ❍ 20km ❍ 30km ❍ 40km

En course à pied, je ferai : ❍ 1,6km ❍ 4,5km ❍ 6,8km ❍ 9,2km

2 L'Accompagnateur majeur du mineur (+ de 12 ans et – de 18 ans)

NOM / Prénom : . . . . . **Né(e) le :** . . . . . .

Adresse : . . . . . .

. . . . . .

Code postal : . . . . . **Ville :** . . . . . .

Email : . . . . . .

Tél. fixe : . . . . . **Tél. portable :** . . . . . .

Licencié(e) FFTri : ❍ **Oui** ❍ **Non** **N°de Licence :** . . . . . .

Je ferai les mêmes distances que le mineur que je vais encadrer et accompagner

Je suis le responsable légal du mineur inscrit en 1 :

❍ **OUI** ❍ **Père** ❍ **Mère** ❍ **Autre tuteur légal** (**signez après lecture les points 3-4, 5-6**)

❍ **NON** **Qualité :** . . . . . (**lisez et faites signer 3-4, signez les points 5-6**)

Si l'inscrit en 1 est mineur

3 Autorisation et Inscription parentale pour les mineurs

Je soussigné(e) . . . . . .responsable légal de l'enfant ci-dessus dénommé (au point 1) autorise sa participation à l'animation proposée le 27 mars 2011.
Mon enfant a plus de 12 ans et moins de 18 ans au 27 mars 2011, je m'engage à l'accompagner ou à le faire accompagner par une personne majeure mandatée par moi et inscrite au point 2, durant toute cette manifestation.
J'ai pris connaissance du règlement de "La Tri-Montreuilloise", je l'approuve, je l'ai expliqué à mon enfant que j'inscris. Je m'engage à ce qu'il s'y conforme. La ou l'éventuel mandaté(e) par moi s'engage aux mêmes obligations.

Pour les points 3 et 4 ➔ Date : . . . . . **Signature du responsable légal :**

4 Assurance

Le soussigné responsable légal est informé : **a)** que son enfant bénéficie, dans le cadre de cette manifestation, des garanties prévues au contrat n°45797647 d'assurance de responsabilité civile souscrit par la F.F.TRI. auprès d'Allianz, **b) que son enfant ne bénéficie d'aucune garantie d'assurance de personne, c)** qu'il peut être pertinent dans l'intérêt de son enfant de souscrire pour celui-ci, auprès de l'assureur de son choix, un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels sa pratique sportive peut l'exposer.

: . . . . . .

Tél. du responsable légal (fixe et portable) : . . . . . .

Pour les participants majeurs inscrits en 1 ou en 2

5 Assurance : Je suis informé que je bénéficie, dans le cadre de cette manifestation, des garanties prévues au contrat n°45797647 d'assurance de responsabilité civile souscrit par la F.F.TRI. auprès d'Allianz. J'ai bien pris note qu'il peut être de mon intérêt de souscrire un contrat d'assurance de personne auprès de l'assureur de mon choix, ce type de contrat couvrant les dommages corporels auxquels ma pratique sportive peut m'exposer.

6 J'ai pris connaissance du Règlement de "La Tri-Montreuilloise". Je certifie exacts les renseignements fournis. Je ferai respecter le règlement par le mineur que j'accompagne.

Pour les points 5 et 6 ➔ Date : . . . . . **Signature du participant majeur** (inscrit en 1 ou en 2), **précédée de la mention "*lu et approuvé*" :**

Je souhaite réserver . . . . . repas (5€ le repas, hors boissons, *les amis peuvent manger aussi !*) et je fais un chèque de . . . . . euros à l'ordre du TCM (Triathlon Club du Montreuillois)

➔ Je renvoie mon bulletin d'inscription *avant le 19 mars 2011* (+ éventuellement mon "chèque Repas") à "La Tri-Montreuilloise" 77 allée des Bouleaux 62170 SORRUS

Nous ne pourrons pas traiter votre Bulletin d'inscription s'il est incomplet ou illisible Merci de votre compréhension et à bientôt

Petit mode d'emploi de "La Tri-Montreuilloise"

Comment ça marche ?

Nous vous proposons de venir passer avec nous un bon moment de triathlon, sans stress, mais un vrai moment de triathlon avec des vrais morceaux d'efforts dedans, mais pas trop !

Le triathlon a son cérémonial et vous y goûterez ! On se dit même au TCM que vous en redemanderez, allez savoir !

Hors-d'œuvre

Après avoir envoyé votre Bulletin d'Inscription et choisi vos distances, vous vous préparerez comme tout athlète digne de ce nom… et viendra le fameux 27 mars 2011.

Prévoyez d'arriver ½ heure, voire ¾ d'heure avant l'heure à laquelle vous souhaitez nager. Pourquoi ?
Parce qu'en Triathlon, on va signer sa présence, on retire son sac de participant et on se fait marquer. Ben ouais ! Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de chrono qu'on va faire de rabais sur le protocole !
Le marquage, c'est le numéro de participant qui vous a été attribué, et qui sera marqué sur votre avant bras. Ce numéro est un sésame, il vous permettra d'accéder à votre sac personnel, au parc à vélo, à retirer votre vélo du parc, bref à vous identifier...

Pour l'heure, vous voilà avec votre sac en main. Et qu'y a-t-il dans votre sac ?
- une plaque de cadre avec ses attaches (à fixer obligatoirement à l'avant du vélo, sur le cintre ou autour des gaines de frein), sur cette plaque, sont inscrits les n°de téléphone des secou rs, de l'organisateur (fixe et portable), votre n° de participant,
- un guide des parcours (pour ne pas se perdre) à mettre dans sa poche pour la partie vélo,
- une barre de céréales pour ne pas mourir de faim,
- un petit résumé (à remplir) de vos coordonnées à porter sur vous à vélo (en cas de besoin),
- une étiquette avec votre n°de participant à fixe r obligatoirement sur votre sac personnel,
- une étiquette autocollante avec votre n°de parti cipant à fixer obligatoirement sur casque vélo.

Vous irez poser votre vélo au parc, après avoir fait quelques vérifications (mettre votre plaque de cadre -impératif-, gonfler les pneus, si ce n'est pas fait, mettre votre bidon sur le vélo et le matériel de réparation, pompe, ouais c'est pas original, mais très utile. Vous aurez remarqué qu'on n'entre pas dans le parc à vélo n'importe comment. Il y a un sens, une entrée et une sortie.

Vous prendrez votre sac personnel (dedans il y aura tout le nécessaire à vos changements, en triathlon on appelle ça une transition de la natation vers le vélo et du vélo vers la course à pied) donc tout votre équipement pour la natation, le vélo et course à pied, de quoi prendre votre douche après la natation et à la fin de l'épreuve, sans oublier vos vêtements "d'après sport".

Plats de résistance

N°1 Natation Vous vous êtes changé, en maillot de bain, vous déposez votre sac personnel en consigne et vous voilà prêt à nager. S'il y a trop de monde dans l'eau vous serez invité à patienter, juste le temps de réguler le flux de nageurs. Lorsque vous aurez fini la partie natation, vous retournerez en consigne prendre votre sac pour enfiler votre costard de cycliste, en gardant (à l'intérieur de la piscine) vos chaussures de cyclisme (pour ceux qui ont des cales) à la main.
Direction parc à vélo, en passant par le sas du barnum, et début de votre périple routier, avec votre casque sur la tête dès le parc à vélo.

N°2 Vélo Il fait bon, vous êtes beau avec votre gilet fluo, la campagne est belle, c'est le printemps. Les itinéraires sont fléchés, impossible de vous tromper, à moins d'avoir oublié sur quelle distance vous souhaitez faire du vélo ! De toute façon, dans votre poche, vous avez les indications routières et nous vous conseillons de prendre votre téléphone portable. Vous trouverez à certains points stratégiques de votre parcours des signaleurs qui seront aux petits soins pour vous. Après quelques descentes et quelques côtes, vous serez de retour au parc à vélo. Dépôt de celui-ci au parc…

N°3 Course à pied …Et départ pour votre dernière partie : la course à pied.
S'offrent à vous deux possibilités : ne pas vous changer et enchaîner de suite la partie pédestre ou vous changer en faisant un petit tour par les vestiaires (ne serait-ce que pour changer vos chaussures, si vous avez des cales).
La tradition du triathlon en compétition est de ne pas perdre de temps, et d'enchaîner les trois disciplines le plus vite possible. Ici rien ne presse, soufflez, respirez, tout va bien, venez sous le barnum, prendre une petite collation et puis partez en course à pied sur le parcours fléché. Admirez ! le Tour des Remparts est vraiment magnifique. Fatigué ? Marchez puis courez puis marchez… A votre gré !

Dessert

Le meilleur est toujours pour la fin. Vous la voyez la ligne d'arrivée, et vous l'avez franchie. F E L I C I T A T I O N S . Vous avez été courageux, quelles que soient vos distances parcourues, vous l'avez faite, notre, maintenant votre Tri-Montreuilloise. Après une douche bien méritée, vous pourrez reprendre définitivement votre vélo, sans avoir retiré votre plaque avant, nous le ferons.

Ça mérite bien un Diplôme, vous ne trouvez pas ? Après impression de celui-ci, vous pourrez le contempler fièrement, avec déjà l'envie de remettre le couvert…
Ben, au fait, en parlant de couvert, c'est l'heure d'aller manger.
Ça tombe bien, vous aviez réservé votre (vos) repas (gastronomiquement cher(s) 5€ ☺).

Allez : une petite douche à la piscine et une petite bouffe entre copains ou en famille ou tout ça en même temps. H E U R E U X

Afin que vous puissiez estimer vos temps d'effort et la durée totale de votre "Tri-Montreuilloise", nous vous proposons les indications et tableaux suivants, à vous de composer votre menu "à la carte". (Sans oublier le temps de vos transitions natation/vélo et vélo/course à pied, un bon ¼ d'heure après la natation, un peu moins après le vélo nous paraissent raisonnables, ce n'est pas la course !).

Natation

45mn max. pour le 1500m 30mn max. pour le 1000m 15mn max. pour le 500m (environ 100m en 3mn)

Vélo

	10 km	20 km	30 km	40 km	
Vitesse moyenne ⇩	1 côte	2 côtes	env.5 côtes	env. 6 côtes	**Allure**
10 km/h	1h00mn	2h00mn	3h00mn	4h00mn	Vraiment très cool
12,5 km/h	48mn	1h36mn	2h23mn	3h12mn	Très très cool
15 km/h	40mn	1h20mn	2h00mn	2h40mn	Cool
17,5 km/h	34mn	1h09mn	1h43mn	2h17mn	Relativement cool
20 km/h	30mn	1h00mn	1h30mn	2h00mn	Modérée
22,5 km/h	27mn	53mn	1h20mn	1h47mn	Active
25 km/h	24mn	48mn	1h12mn	1h36mn	Assez soutenue
27,5 km/h	21mn	44mn	1h05mn	1h27mn	Soutenue
30 km/h	20mn	40mn	1h00mn	1h20mn	Très soutenue

Pour le vélo ou la course à pied : en gris : durées d'effort trop longues dans le cadre d'un enchaînement, donc exclues !

Course à Pied

	Petite boucle	1 Tour des Remparts	2 Tours des Remparts	3 Tours des Remparts		
Vitesse moyenne ⇩	**1,6 km**	**4,5 km**	**6,8 km**	**9,2 km**	**Allure**	**Repères**
5 km/h	19mn15s	54mn	1h21mn30s	1h50mn15s	Marche	12mn/1000m
7 km/h	13mn45s	38mn30s	58mn15s	1h18mn45s	Très très cool	
8 km/h	12mn	33mn45s	51mn	1h09mn	Cool	
9 km/h	10mn45s	30mn	45mn15s	1h01mn15s	Relativement cool	
10 km/h	9mn30s	27mn	40mn48s	55mn15s	Modérée	6mn/1000m
11 km/h	8mn45s	24mn30s	37mn	50mn15s	Active	
12 km/h	8mn	22mn30s	34mn	46mn	Assez soutenue	5mn/1000m
13 km/h	7mn15s	20mn45s	31mn15s	42mn30s	Soutenue	
14 km/h	6mn45s	19mn15s	29mn15s	39mn30s	Très soutenue	
15 km/h	6mn30s	18mn	27mn	36mn45s	Très très soutenue	4mn/1000m

Au fait : Pourquoi si souvent du rose et bleu ?
Parce que tout simplement, ce sont les couleurs de notre Club.

Mieux nous connaître ?
Faites un petit tour sur http://triathlonmontreuillois.blogspot.com

Un dernier rappel, pour la route…

C'est jaune, c'est moche, ça ne va avec rien,
mais ça peut vous sauver la vie.
Gilet et triangle deviennent obligatoires dans chaque véhicule. Équipez-vous dès maintenant.
SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

A bientôt. Toute l'équipe d'organisation sera heureuse de vous accueillir.

Osez "La Tri-Montreuilloise"